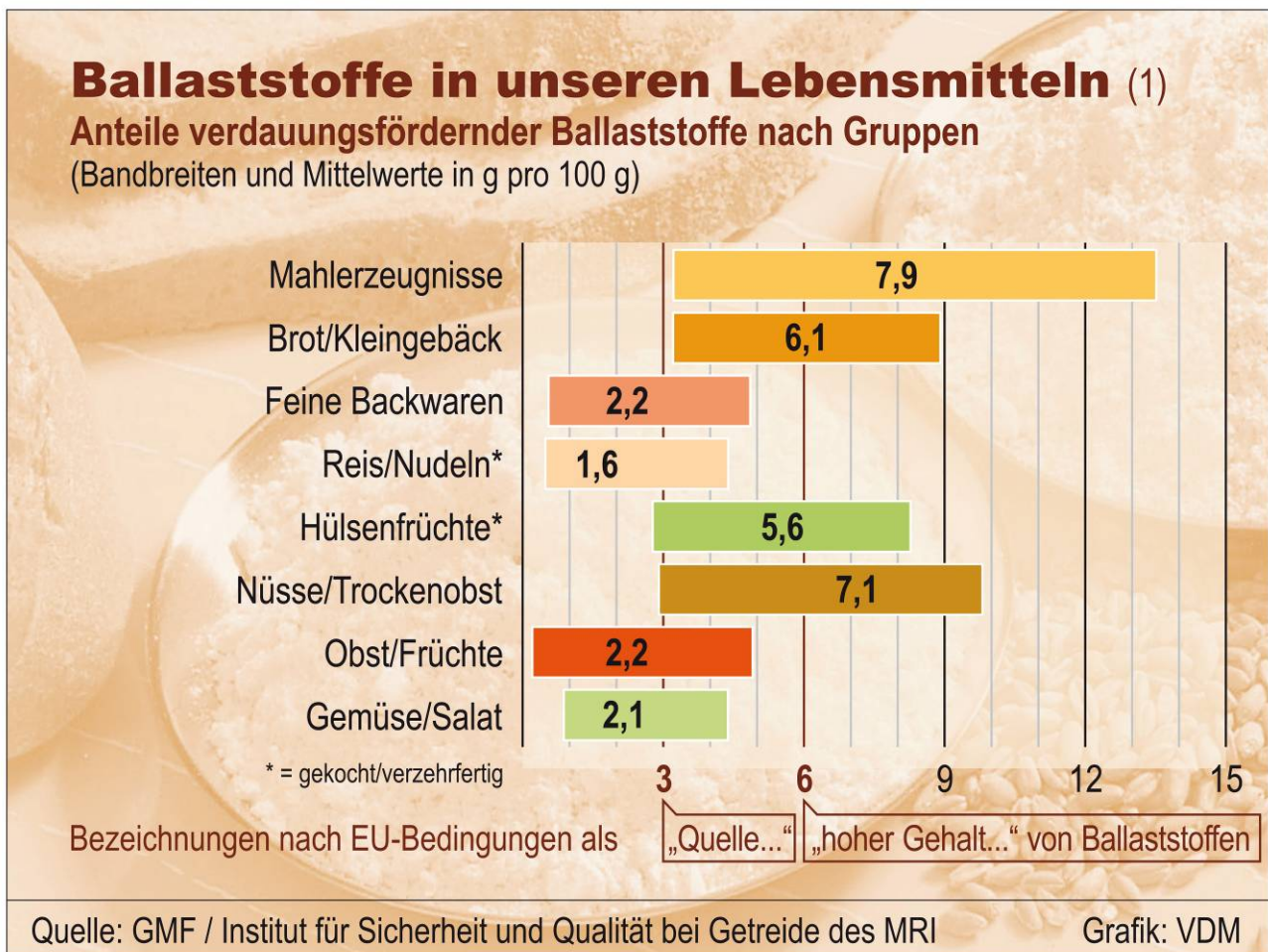


Ballaststoffe: Schlankheitshelfer und Wellnessfaktor

Ein wesentlicher Beitrag zur bedarfsgerechten Nährstoffversorgung der Bundesbürger stammt aus den „Korn-Kraftwerken“ Weizen und Roggen. Die Mahlerzeugnisse aus diesen beiden so genannten Brotgetreide-Arten liefern eine wichtige Grundlage für die tagtägliche Sicherung des Bedarfs. Unverzichtbar sind sie insbesondere für die Ballaststoffe, bei denen die Ernährungsforschung zahlreiche positive Wirkungen auf Stoffwechsel und Darmfunktion nachweisen konnte.



Auf die wichtige Rolle der Ballaststoffe fürs gesunde Abnehmen weist der Ernährungswissenschaftler Dr. Heiko Zentgraf (Bonn) hin: "Ballast hört sich zwar schwergewichtig an, macht aber das Abnehmen leichter. Mit den Ballaststoffen sind die weitgehend unverdaulichen Bestandteile in der Nahrung gemeint, die aus pflanzlichen Lebensmitteln - vor allem aus Brotgetreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse - auf unsere Teller kommen."

Ballaststoffe als Wellnessfaktor

Die Ernährungsforschung konnte zahlreiche positive Wirkungen der Ballaststoffe auf Stoffwechsel und Darmfunktion nachweisen. Im Stoffwechsel wirken die löslichen Ballaststoffe: Sie helfen, Herz-Kreislaferkrankungen und Arteriosklerose vorzubeugen, indem sie verschiedene Blutfettwerte senken und die Blutzuckerkurve glätten.

Die unlöslichen Ballaststoffe machen sich vorwiegend im Dickdarm nützlich und sind für eine normale Darmtätigkeit praktisch unentbehrlich. Sie sorgen für eine zügige, regelmäßige und pünktliche Verdauung, was gerade bei einer Schlankheitskost zum Wohlfühlen wichtig ist. Eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen beugt zudem der weit verbreiteten Darmträgheit vor. Auch gibt es wissenschaftliche Hinweise darauf, dass sie eine hilfreiche Schutzfunktion gegen Krankheiten wie Darmentzündung, Darmkrebs oder Hämorrhoiden haben - als präventiver Wellnessfaktor.

Ballaststoffe als Schlankheitshelfer

Der menschliche Körper kann die Ballaststoffe energetisch nur zum Teil verwerten. Deshalb liefert ballaststoffreiche Kost bei gleich großen Portionen deutlich weniger Kalorien als ein Essen mit wenig Ballaststoffen. Sie wirken als Bremsfaktor: Mahlzeiten mit einem hohen Anteil ballaststoffreicher Lebensmittel sehen auf dem Teller "nach mehr" aus. Das führt zu einer psychologischen Bremsung der Essgeschwindigkeit. Ballaststoffe in Lebensmitteln machen intensive Kauarbeit notwendig und binden im Verdauungstrakt viel Wasser, d.h. sie quellen auf. Diese mechanischen Reize tragen zu einem Sättigungsgefühl bei, mit dem das Schlankwerden leichter wird. Genauso wichtig ist der Lerneffekt. Mit ballaststoffreicher Kost lernen Übergewichtige schon in der Zeit, wo die Pfunde schwinden, wie die Grundzüge einer vollwertigen Ernährung zum Schlankbleiben aussehen sollten.

Ballaststoffe im Diätkonzept „Schlank & fit mit Backen & Brotzeit“

Auch eine Brotdiät bewirkt keine Wunder - aber sie wirkt! "Getreideprodukte sind beileibe keine Dickmacher", weiß Dr. Heiko Zentgraf, der als Ernährungswissenschaftler an der praktischen Erprobung dieses Schlankheitskost-Konzepts beteiligt war: "Unsere Brotdiät liefert täglich etwa 1250 Kalorien und hat durch ihren relativ hohen Ballaststoffgehalt einen guten Sättigungswert, was das Leichtwerden praktisch erleichtert. Das zeigen Ergebnisse wissenschaftlich kontrollierter Tests mit einer solchen Schlankheitskost, die reich an Getreideballaststoffen war: Die Versuchspersonen haben damit durchschnittlich fünf Kilogramm im Monat abgespeckt - wohlgesättigt und ohne gesundheitliche Risiken."

Ballaststoffe aus Mahlerzeugnissen

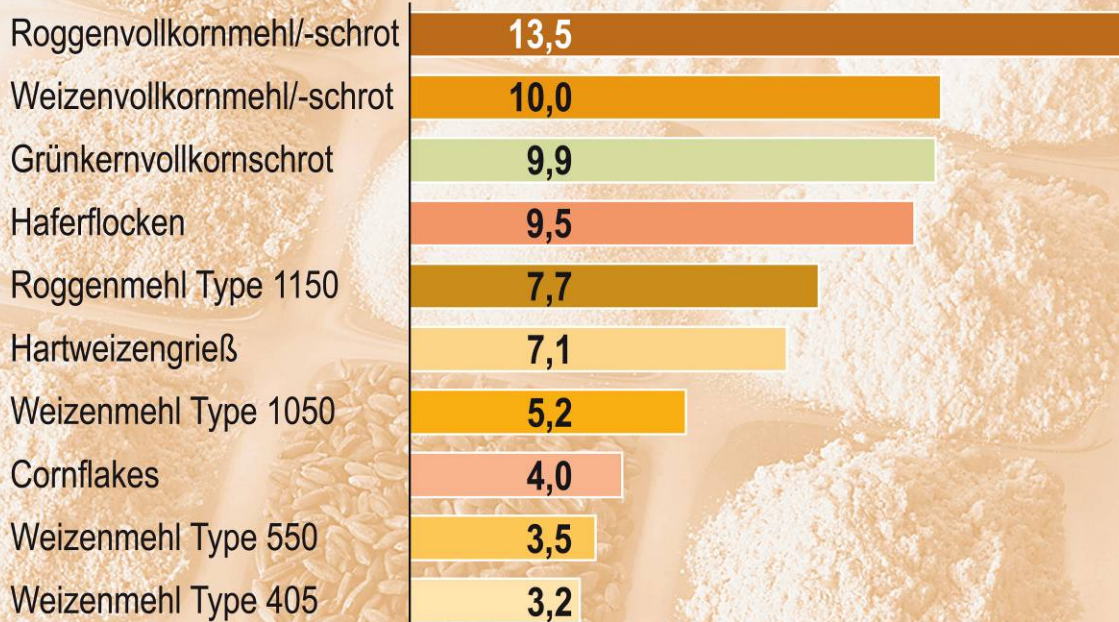
Getreideprodukte enthalten sowohl "darmaktiv-unlösliche" als auch "stoffwechselaktiv-lösliche" Ballaststoffe in beträchtlichen Quantitäten und sind damit deren wichtigste Quelle in Deutschland. Da ein Großteil der Ballaststoffe aus den Randschichten des Getreidekorns kommt, sind Vollkornprodukte und Backschrote, die diese Schalenanteile vollständig enthalten, besonders reich an Ballaststoffen. Fachlich falsch ist es jedoch, helle Mehle als „nährstoffarm“ oder gar „nährstofffrei“ zu bezeichnen – ein typischer „Ernährungs-Irrtum“! Den Gegenbeweis liefert ja schon die Typenzahl selbst, z.B. für 550er-Brötchenmehle: Sie enthalten im Mittel 550 mg Mineralstoffe/100 g Mehl, d. h. etwa ein Drittel des durchschnittlichen Mineralstoffgehaltes des vollen Korns. Deshalb müsste ein „nährstofffreies“ Mehl die Type „000“ tragen – und so etwas gibt es in Deutschland nicht!

Vielmehr sind auch im so genannten Auszugs- oder Weißmehle respektable Mengen von Mikronährstoffen und Ballaststoffen enthalten. Das führt z.B. dazu, dass selbst nach den sehr restriktiven EU-Richtlinien alle Typenmehle korrekterweise als „Ballaststoffquelle“ bezeichnet werden können, denn sie enthalten mehr als die dafür mindestens notwendigen drei Prozent – und sind damit in dieser Hinsicht den meisten Obst- und Gemüsesorten deutlich überlegen.

Ballaststoffe in unseren Lebensmitteln (2)

Anteile verdauungsfördernder Ballaststoffe in Getreideprodukten

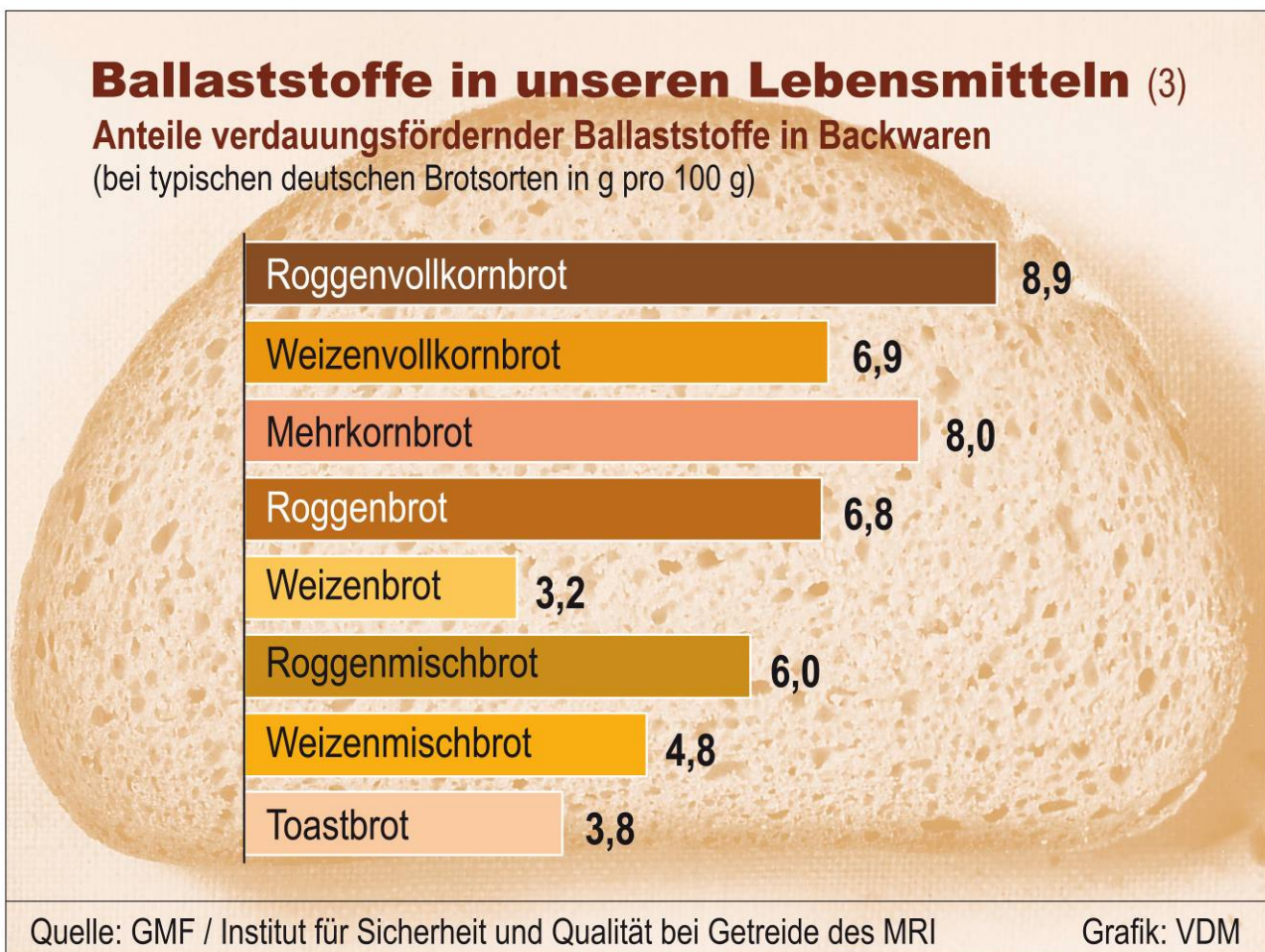
(bei typischen deutschen Mühlenerzeugnissen in g pro 100 g)



Ballaststoffe aus Backwaren

Gleiches gilt für praktisch alle Brot- und Kleingebäcksorten in Deutschland - auch für die von manchen so genannten (und vielfach selbst ernannten...) „Experten“ häufig in fachlicher Unkenntnis und damit zu Unrecht als „leere Kalorien“ gescholtenen Brötchen, Schrippen bzw. Semmeln.

Niemand wird oder will in Abrede stellen, dass Vollkornprodukte, bezogen auf die meisten der darin enthaltenen Mikronährstoffe, die höchste Nährstoffdichte unter allen Mahlerzeugnissen aufweisen. Aber selbst wenn man ausschließlich - ein eher theoretischer Fall - Backwaren aus Weizenmehlen der Type 550 essen würde, deckte dies bei den getreidetypischen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen 20 bis 30 Prozent des empfohlenen Nährstoffbedarfs.



Alle in den Grafiken verwendeten Analysenwerte von über 120 Lebensmitteln aus dem Institut für Sicherheit und Qualität bei Getreide des Max Rubner-Instituts (Standort Detmold) gibt es hier: www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf

Quelle: Bonn (gmf). *Special* - eine periodische Feature- und Rezeptsonderausgabe der vierteljährlich erscheinenden Pressekorrespondenz Bonn (gmf).- getreideprodukte . mahlerzeugnisse . forschungsergebnisse, Sonderausgabe März 2011
 Herausgeber: GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH; Sitz: Bonn; Amtsgericht Bonn HRB 8348
 Geschäftsführer und verantwortlicher Redakteur: Dr. Heiko Zentgraf ;
 Anschrift von Herausgeber und Redaktion: Postfach 300165, D-53181 Bonn; Beueler Bahnhofplatz 18, D-53225 Bonn